ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА
№11 НОЯБРЬ 2017

ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ





Салаты и закуски: с сыром и сметаной



Горячие блюда: для всей семьи



Выпечка и десерты: на любой вкус

61 РЕЦЕПТ СЫТНЫХ БЛЮД

Спешите подписаться!

Во всех почтовых отделениях РФ

Индекс в каталоге российской прессы



ЖУРНАЛ «КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ»	24244
ЖУРНАЛ «ПРИГОТОВЬ» В Каталоге журнал называется «САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ»	10130
СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ» В Каталоге журнал называется «САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»	04064
ЖУРНАЛ «КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ ОТ ШЕФ-ПОВАРА». БУКАЗИН	24486
СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ «БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «САМАЯ MINI. ПРИГОТОВЬ»	24492

Наиболее полную информацию о всех возможных способах подписки вы найдете на сайте нашего издательства "КОНЛИГА МЕДИА"
http://www.konliga.ru
и по телефону: (495) 775-14-35

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Лаваш с творогом, помидорами и зеленью 2
Тарталетки с красной рыбой, сыром и огурцом 2
Запеканка из кабачка с адыгейским сыром 3
Бутербродная паста из авокадо с творогом 3
Соус тартар по-домашнему 4
Греческий салат с фетой 4
Закусочные куриные маффины с сыром 5
Салат с сыром, ветчиной и овощами 6
Диетический сыр по Дюкану 6
Домашняя брынза 7





Супы

Молочный суп с картофелем и макаронами 8
Густой суп с плавлеными сырками в булке 8
Картофельный суп с курицей и кукурузой 9
Свекольник со сметаной 10
Сырный суп с курицей и грибами 10
Сырный суп с колбасой 11
Грибной крем-суп 12
Кефирный суп для похудения 13
Утренний молочный суп с рисом 13



Каши

Манная каша без комочков 14
Каша из киноа на молоке 14
Гречневая каша на молоке со сметаной 15
Пшенная каша с тыквой в духовке 16
Каша «Дружба» 16
Рисовая каша с изюмом 17
Овсяная каша с бананом 17



Горячие блюда

Омлет с помидорами в духовке 18
Курица в сливках 18
Гуляш в сливочно-томатном соусе 19
Картофельные ньоки со шпинатом и сыром 20
Куриное филе в сметанном соусе с грибами 20



От редакции



Молочные продукты составляют основу нашего рациона, они вкусные, полезные, бюджетные. Поэтому не предложить вам рецепты вкусных блюд из молока, сливок, сметаны, творога, кефира и сыра мы не могли. Выбирайте блюда на любой вкус!

Елена Кожушко, главный редактор

Бефстроганов 21
Куриное филе под овощной шубкой 22
Фрикадельки в сливочном соусе 22
Курица с ароматным маслом 23
Куриный кебаб 24
Картофельный гратен со сливками 24
Овощной «Эдем» 25
Свинина с грибами под сырной корочкой 26
Печень, тушенная в сметанном соусе 26
Запеканка с фаршем и макаронами 27



Десерты и выпечка

Ароматные домашние кексики 28
Торт куриный 28
Сырно-луковый пирог 29
Бисквитное пирожное с нежным суфле 30
Торрихас 31
Молочный кисель с конфитюром 31
Тыквенный хлеб на сыворотке 32
Яблочный песочный пирог с творожным кремом 32
Домашний пирог на творожном тесте 33
Пицца на кефире 34
Сырники с манкой 35
Блинчики без муки 35





Напитки

Айран из йогурта 36
Горячий молочный шоколад 36
Кофе с молоком и коньяком 37
Коктейль с бананом и коньяком 37
Молочный коктейль со вкусом капкейка 38
Ряженка домашняя 38
Чай с молоком и корицей 39
Сливочный ликер «Бейлис» 39



Лаваш *с творогом, помидорами и зеленью*

- 150 г творога 9%
- 2 помидора
- 1 лаваш
- зелень
- масло растительное
- соль
- перец



Распределите творог по поверхности лаваша. Слегка сбрызните его растительным маслом, посолите и поперчите. Сверху выложите нарезанный кружочками помидор. Посыпьте мелко нарезанной зеленью. Сверните лаваш в рулет, сначала подогнув длинные края, а затем свернув поперек.

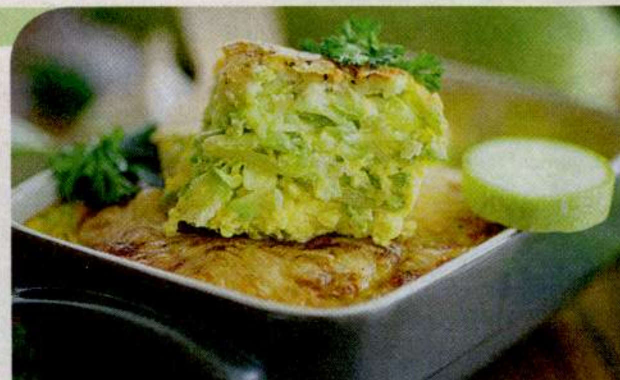
Тарталетки *с красной рыбой, сыром и огурцом*

- 10 тарталеток
- 100 г сыра сливочного плавленого
- 100 г семги слабосоленой
- 1 огурец свежий
- петрушка



Разложите по тарталеткам сливочный сыр. Сверху выложите свернутые трубочкой кусочки семги и полоски огурца. Украсьте зеленью петрушки.

- 150 г сыра адыгейского
- 1 кабачок
- 1 яйцо
- 1 пучок зелени
- масло растительное
- соль
- перец



Запеканка из кабачка *с адыгейским сыром*

Кабачок очистите и натрите на крупной терке. Посолите и отожмите выделившийся сок. Адыгейский сыр раздавите вилкой. Добавьте к кабачкам черный молотый перец и яйцо, перемешайте. Затем добавьте адыгейский сыр и мелко нарезанную зелень. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите в нее кабачково-сырную массу, разровняйте. Поставьте запеканку с кабачком и адыгейским сыром в предварительно разогретую до 190 °С духовку на 35–40 минут.

Бутербродная паста *из авокадо с творогом*

- 1 авокадо
- 200 г творога
- 40 г оливок без косточек
- 0,5 лимона
- 5 г смеси итальянских трав
- 5 г базилика
- 5 г соли
- хлеб для тостов



Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите. Мякоть авокадо взбейте в блендере с творогом. Добавьте сок половины небольшого лимона и взбивайте дальше до воздушной консистенции. Затем добавьте нарезанные кружочками оливки, специи и цедру лимона. Посолите по вкусу и тщательно перемешайте. Подавайте приготовленную бутербродную пасту с обжаренным в тостере или на сухой сковороде хлебом.

Соус тартар *по-домашнему*



- 3 огурца соленых средних
- 2 дольки чеснока
- 200 г сметаны

Огурцы натрите на терке. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте огурцы, чеснок и сметану. Соус готов.

Греческий салат *с фетой*

- 1 перец болгарский сладкий
- 1 помидор крупный
- 1 огурец
- 4 ст. ложки маслин
- 1 ст. ложка каперсов
- 100 г феты
- 0,5 луковицы красной
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 1 ст. ложка масла оливкового
- смесь трав сухих
- соль
- перец



Помидор нарежьте дольками, огурец – тонкими кружочками, болгарский перец и лук – полукольцами. В миску налейте оливковое масло, лимонный сок, добавьте соль, перец, сухие травы и перемешайте. Выложите овощи в салатницу и залейте заправкой. Добавьте маслины и каперсы, а также нарезанную кубиками фету. Перемешайте и подавайте салат к столу.



Закусочные куриные маффины *с сыром*

Куриное филе отварите в слегка подсоленной и поперченной воде в течение 10 минут. Яйца, молоко и оливковое масло взбейте венчиком в глубокой посуде. Добавьте муку с разрыхлителем, перемешайте. Мелко нарежьте и добавьте в тесто оливки, куриное филе и зеленый лук. Всыпьте тертый сыр, орегано, щепотку соли и щепотку перца. Тщательно перемешайте. В формочки для маффинов выложите по 1 ст. ложке с горкой теста. Выпекайте маффины в разогретой до 180 °С духовке в течение 25–30 минут.

- 200 г филе куриного
- 10 оливок
- 4 пера лука зеленого
- 80 г сыра твердого
- 100 мл масла оливкового
- 100 мл молока
- 250 г муки
- 3 яйца
- 11 г разрыхлителя
- 0,5 ч. ложки орегано
- соль
- перец

Салат *с сыром, ветчиной и овощами*



- 150 г сыра твердого
- 200–250 г ветчины
- 1–2 яйца
- 1–2 помидора
- 1 перец болгарский
- 0,5 луковицы
- 1–2 зубчика чеснока
- 2–3 ст. ложки майонеза
- 1–2 щепотки перца

Лук нарежьте тонкими полукольцами. Перец нарежьте соломкой, помидоры – дольками. Переложите нарезанные овощи в салатницу, слегка посолите и перемешайте. Добавьте нарезанную кубиками ветчину, тертый сыр и пропущенный через пресс чеснок. Яйца сварите вкрутую, очистите, нарежьте дольками или крупными кубиками и также добавьте в салат. Поперчите и заправьте салат майонезом.

Домашняя *брынза*

- 2 л молока жирного
- 2,5 ст. ложки уксуса столового 9%
- 0,75 ст. ложки соли



Налейте молоко в кастрюлю, доведите до кипения, добавьте уксус и соль. Перемешивайте ложкой, пока не образуются творожные сгустки и не отделится сыворотка. Держите на огне еще пару минут. Предварительно подготовьте дуршлаг, застелив его двойным слоем марли. Уложите дуршлаг в удобную по размеру емкость. Процедите полученную творожную смесь через марлю. Оставьте на 10–15 минут. Аккуратно соберите марлю сверху, чтобы сформировать клубочек брынзы, завяжите ее. Сверху уложите гнет. Оставьте на 1–1,5 часа. Из данного количества получится кусок брынзы весом примерно 250 г. Если вы любите соленую брынзу, поместите кусок в солевой раствор: на 1 литр холодной кипяченой воды или сыворотки возьмите 2–3 ст. ложки соли. Держите брынзу в солевом растворе в холодильнике.

Диетический сыр *по Дюкану*



- 2 л молока обезжиренного
- 0,01 г фермента пепсинового
- 1 ст. ложка соли

Обезжиренное или с небольшим содержанием жиров молоко слегка нагрейте, а затем перелейте в сухую и чистую стеклянную миску или эмалированную кастрюльку. Фермент «Пепсин» (продается в аптеке) разведите в половине стакана теплой кипяченой воды, а затем перелейте в молоко. Не размешивайте. Накройте миску с молоком тонким полотенцем и оставьте на 10–30 минут. Затем свернувшееся молоко откиньте на сито с марлей. Сыворотка должна стечь. Марлю с сыром завяжите в узелок и оставьте в висячем положении над миской не менее чем на 4 часа при температуре не выше +22 °С. Полученный сырный шар храните в сыворотке в холодильнике. При подаче вынимайте, нарезайте и подавайте сыр к столу.

Молочный суп *с картофелем и макаронами*



- 1 стакан картофеля тертого сырого
- 1 морковь маленькая
- 0,5 стакана макарон
- 1 л молока 3%
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка масла сливочного
- перец
- соль
- зелень

Доведите до кипения 0,5 л воды. Влейте молоко и доведите до кипения еще раз. Посолите. Морковь натрите на крупной терке. Из тертого картофеля отожмите сок. Кипящий бульон посолите. Всыпьте морковь, картофель и макароны. Варите до готовности макарон. Зелень мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с зеленью и добавьте в суп вместе с маслом и перцем. Снимите суп с огня и дайте настояться под крышкой в течение 5 минут.



Картофельный суп *с курицей и кукурузой*

- 400 г картофеля
- 300 г филе куриного
- 1 банка кукурузы консервированной
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 50 г масла сливочного
- зелень
- соль
- перец

Картофель очистите, нарежьте кубиками, залейте водой и отставьте в сторону. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле. В кастрюлю выложите куриное филе, залейте 1,5 л воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите еще 20 минут до готовности мяса. Выложите филе на тарелку, а в бульон положите картофель и варите его в течение 15 минут. Добавьте в суп кукурузу и варите еще 5 минут. Затем взбейте суп погружным блендером до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Куриное филе мелко нарежьте или разберите на кусочки руками. Разлейте суп по тарелкам. Добавьте в каждую тарелку кусочки курицы, несколько зерен кукурузы, сметану и мелко нарубленную зелень.

Рецепт и фото:
Суркова Анна, г. Волгоград

Густой суп *с плавлеными сырками в булке*



- 200–300 г грибов
- 1 луковица
- 5–6 картофелин
- 2 сырка плавленых
- 2–3 булки несладких
- зелень
- соль
- перец

Картофель очистите, нарежьте на кусочки и отварите до готовности в 0,5 л воды. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке, грибы нарежьте на кусочки. Обжарьте лук и морковь на растительном масле в течение 3 минут, затем добавьте грибы и обжаривайте до выпаривания жидкости из грибов. Когда картофель сварится, добавьте к нему в кастрюлю тертые плавленые сырки, а затем зажарку из сковороды. Посолите и поперчите. Варите, помешивая, до закипания. Посыпьте мелко нарезанной зеленью и перемешайте. У булок отрежьте верхушки и выньте мякиш. Подсушите булки в духовке до хрустящей корочки. Разлейте картофельно-сырный суп по булкам и подавайте к столу.



- 4 свеклы
- 4 картофелины
- 2 яйца
- 2 огурца
- 100 г сметаны
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка кислоты лимонной
- 1 пучок укропа и зеленого лука

Свекольник *со сметаной*

Свеклу помойте, залейте водой и отварите до готовности в течение 1,5 часов. Остудите, очистите и натрите свеклу на крупной терке. После чего залейте 4 стаканами воды в кастрюле и поставьте в холодильник. Добавьте соль и кислоту. Картофель помойте и отварите в мундире до готовности. Почистите и нарежьте его кубиками. Отварите и мелко нарежьте яйца. Огурцы помойте и нарежьте кубиками. Лук и укроп промойте и измельчите. Все ингредиенты охладите в холодильнике по отдельности. Как только вода со свеклой станет розового цвета, добавьте в неё все ингредиенты. Украсьте готовый свекольник вареными яйцами. При подаче положите в каждую тарелку сметану.

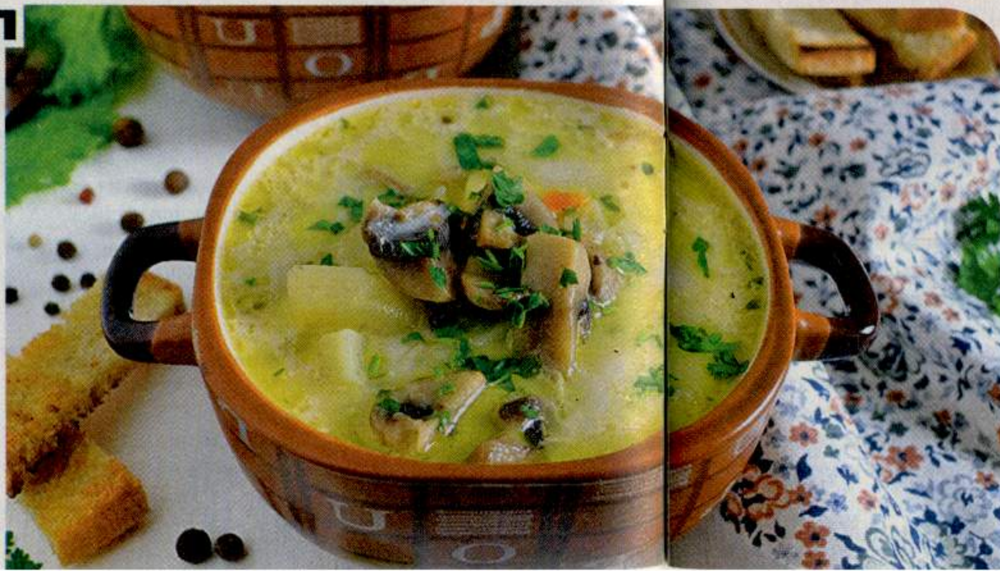


- 6 картофелин
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 банка шампиньонов консервированных
- 200 г колбасы краковской
- 200 г колбасы докторской
- 150–200 г сыра плавленого пастообразного
- 1 лист лавровый
- 1 зубчик чеснока
- перец горошком душистый
- соль

Сырный суп *с колбасой*

Картофель нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю. Залейте картофель 4 л воды и поставьте на огонь. Лук и морковь мелко нарежьте и спассеруйте на сковороде, после чего добавьте к картофелю. С консервированных шампиньонов слейте жидкость, грибы выложите в готовящийся суп. Через 5 минут добавьте краковскую и докторскую колбасу, нарезанную соломкой, пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист, перец горошком. Посолите, доведите до кипения. Еще через 3 минуты добавьте плавленый сыр. Тщательно размешайте и варите до полного растворения сыра, помешивая, еще минут 5.

Сырный суп *с курицей и грибами*



- 200 г филе куриного
- 3–4 картофелины
- 350 г шампиньонов
- 3–4 сырка плавленых
- 1 луковица
- 1 морковь
- зелень укропа и петрушки
- масло растительное
- соль
- перец горошком черный и душистый

Отварите курицу в подсоленной воде с добавлением горошин черного и душистого перца. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке, грибы нарежьте кубиками или пластинками. Обжарьте лук и морковь на растительном масле до прозрачности лука. Добавьте грибы и жарьте до выпаривания жидкости. Курицу выньте из бульона, бульон процедите и верните на огонь. Добавьте нарезанный кубиками картофель и варите после закипания еще 10–15 минут. Затем добавьте поджарку, тертые сырки и мелко нарезанную вареную курицу. Варите, помешивая, до полного растворения сыра в супе. Посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень. Подавайте суп с хлебом или сухариками.

Грибной *крем-суп*



- 500 мл бульона куриного или грибного
- 100–200 мл сливок 15%
- 400 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 30 г масла сливочного
- 2 ст. ложки масла растительного
- 2 ст. ложки муки
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 щепотки перца черного
- 1 щепотка ореха мускатного
- сухарики

Грибы промойте и нарежьте тонкими пластинками. Лук мелко нарежьте. Чеснок мелко нарубите ножом. Разогрейте в сковороде растительное масло вместе с половиной сливочного. Спассеруйте в масле лук с чесноком до мягкости. Добавьте грибы и обжаривайте до выпаривания жидкости. В сотейнике растопите оставшееся сливочное масло и обжарьте на нем муку, постоянно помешивая. Добавьте к муке 400 мл бульона и, продолжая помешивать, доведите до кипения. Добавьте обжаренный лук с грибами, соль, перец и мускатный орех. Снова доведите до кипения и через 1 минуту снимите с огня. Пюрируйте массу с помощью погружного блендера. Влейте сливки и верните сотейник обратно на плиту. Перемешайте и доведите суп до нужной консистенции, добавляя еще сливки и бульон. При первых признаках закипания снимите сотейник с огня. Подавайте грибной крем-суп в горячем виде с сухариками.

Кефирный суп *для похудения*



- 500 г кефира обезжиренного
- 1 огурец
- 2 зубчика чеснока
- 10 г лука зеленого
- 15 г укропа и петрушки
- 10 г базилика
- соль
- перец

Кефир охладите. Огурец очистите и мелко нарежьте. Всю зелень измельчите. Чеснок пропустите через пресс или мелко нарежьте. Разложите измельченные ингредиенты по двум тарелкам и залейте холодным кефиром. Посолите, поперчите, перемешайте.

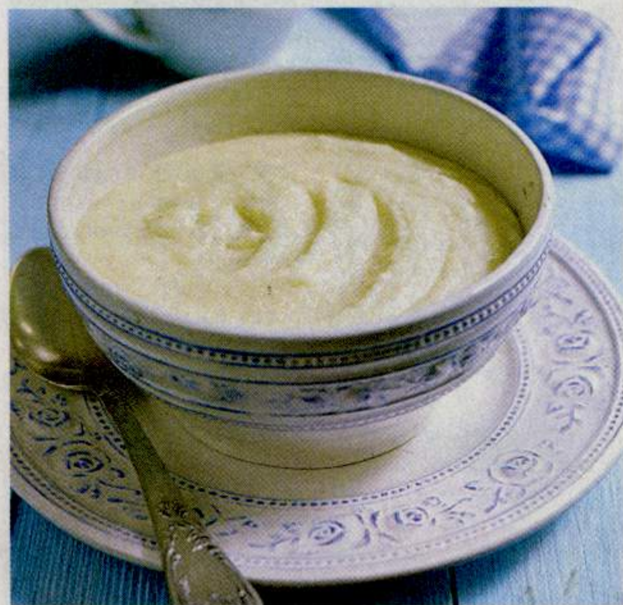
Утренний *молочный суп с рисом*

- 500 мл молока
- 100 г риса
- 30 г сахара
- 2 г соли
- 30 г масла сливочного



Рис промойте, залейте водой и оставьте на ночь. Утром рис промойте и переложите в кастрюлю. Залейте чистой холодной водой и доведите до кипения, после чего варите 3–4 минуты. В другой кастрюльке вскипятите молоко. Слейте с риса воду. Переложите рис в молоко. Добавьте сахар, соль и варите при умеренном кипении, помешивая, в течение 15–20 минут. Снимите с огня, добавьте масло, размешайте.

Манная каша *без комочков*



- 0,75 стакана молока
- 3 ч. ложки крупы манной
- масло сливочное
- сахар
- соль

Толстостенную кастрюльку ополосните холодной водой, а затем налейте в нее холодное молоко и 0,25 стакана холодной воды, всыпьте манку и оставьте все на 10 минут. Затем перемешайте и поставьте кастрюльку на минимальный огонь. Добавьте соль и сахар по вкусу. Варите, помешивая, до закипания, после чего варите еще 3 минуты. Подавайте манную кашу с маслом или с вареньем.

Гречневая каша *на молоке со сметаной*



- 100 г гречневой крупы
- 200 мл молока
- 3 ст. ложки сметаны
- 0,5 ч. ложки соли

Гречневую крупу переберите и промойте. Залейте ее водой в кастрюле и поставьте на огонь. Доведите до кипения, посолите, убавьте огонь до минимального. Варите гречку в подсоленной воде под крышкой около 20 минут. Доварите кашу на водяной бане в течение 10–15 минут, после чего досолите по вкусу. Готовую гречневую кашу выложите в глубокую тарелку и залейте молоком, добавьте сметану и подавайте к столу.

Каша из киноа *на молоке*



- 200 г киноа
- 200 мл молока
- 20 г масла сливочного
- 4 ст. ложки сахара
- 1 груша
- 20 г меда
- 1 горсть изюма
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка корицы
- 1 горсть орехов

Тщательно промойте крупу под проточной холодной водой. Промытое киноа положите в толстостенную кастрюльку, залейте 150 мл воды и молоком, добавьте соль и 2 ст. ложки сахара. Доведите кашу до кипения, уменьшите огонь. Накройте кастрюльку крышкой и варите на маленьком огне около 30 минут. После чего снимите с огня, всыпьте промытый изюм, накройте кастрюльку крышкой и оставьте на 5 минут. Грушу очистите и нарежьте на небольшие кусочки. В сковороде на небольшом огне растопите сливочное масло, добавьте 2 ст. ложки сахара и выложите кусочки груши. Обжаривайте грушу 2 минуты, помешивая. Выложите кашу в тарелки, сверху положите кусочки жареной груши. Полейте медом и посыпьте корицей и орехами.



Пшенная каша с тыквой в духовке

- 100 г пшенной крупы
- 250 г тыквы
- 600 мл молока
- 1 ч. ложка сахара
- масло сливочное

Пшенную крупу промойте, залейте кипятком и выдержите в кипятке 2–3 минуты. Мякоть тыквы нарежьте на кусочки или натрите на терке и переложите в форму для запекания или разложите по горшочкам. Добавьте промытое и ошпаренное пшено. Залейте кашу молоком или молоком пополам с водой. Добавьте сахар по вкусу. Содержимое формы должно не доходить до краев сантиметра на 2–3. Поставьте форму с кашей в холодную духовку, а затем включите ее и установите температуру 180–200 °С. Запекайте кашу примерно 1 час. Готовую кашу перемешайте и подавайте к столу с маслом, ягодами и сухофруктами.

Каша «Дружба»

- 100 г пшена
- 100 г риса
- 1 л молока
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки масла сливочного
- соль



Налейте молоко в кастрюлю и доведите до кипения. Всыпьте промытое пшено, рис, соль и сахар. Перемешайте, накройте крышкой и варите на медленном огне 30 минут. Готовую кашу размешайте со сливочным маслом и сразу подавайте.

Рисовая каша с изюмом



- 250 мл молока
- 0,5 стакана риса
- 2 ст. ложки сахара
- 0,3 ч. ложки соли
- 50 г изюма

Молоко соедините в кастрюле со 125 мл воды, добавьте соль и сахар. Рис несколько раз промойте в холодной воде. Доведите молоко до кипения, добавьте рис и варите при слабом кипении минут 20, помешивая. Пробуйте, чтобы понять, готов ли рис. В готовую рисовую кашу добавьте промытый изюм. Перемешайте и подавайте к столу.

Овсяная каша с бананом

- 0,5 стакана хлопьев овсяных
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 1 банан



Молоко влейте в кастрюлю, всыпьте овсяные хлопья и сахар, добавьте нарезанное кусочками масло и измельченный банан. Поставьте кастрюлю на огонь и варите при постоянном помешивании до закипания. Готовую кашу снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 5 минут, после чего разложите по тарелкам и подавайте к столу.

Омлет с помидорами *в духовке*



- 2 яйца
- 50 мл молока
- 1 помидор
- 0,5 ч. ложки масла сливочного
- зелень
- соль

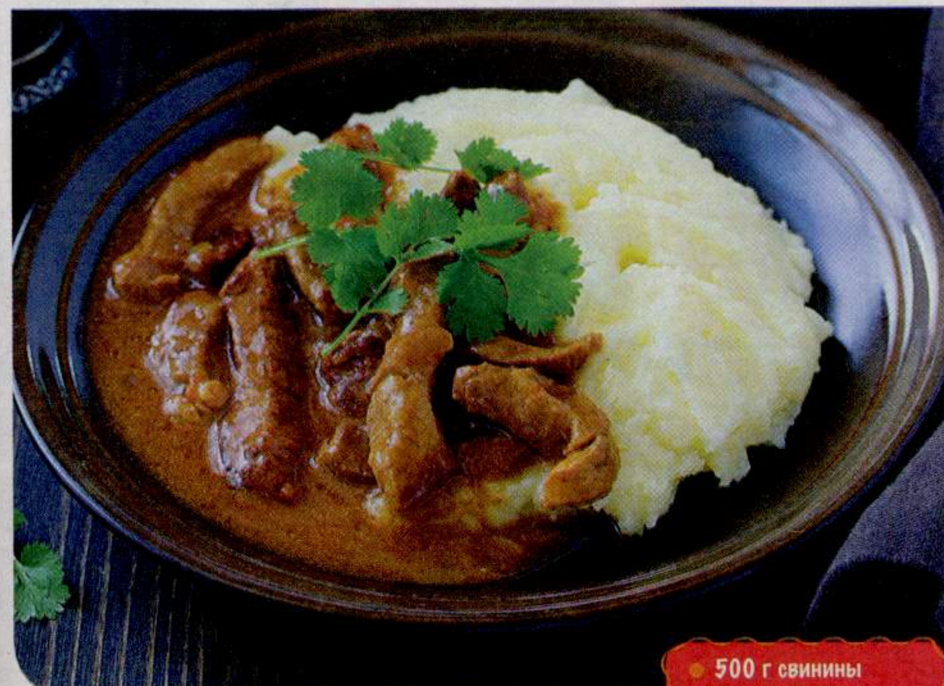
Яйца смешайте в миске с молоком и слегка посолите. Помидор нарежьте кубиками или тонкими кружочками. Форму смажьте сливочным маслом. На дно влейте яичную смесь, сверху выложите кусочки помидора. Посыпьте мелко нарезанной зеленью и отправьте запекаться в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.

Курица *в сливках*

- 800 г филе куриного
- 1,5 стакана сливок
- 2 ст. ложки муки
- 2 щепотки приправы «Прованские травы»
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 1 ч. ложка сахара
- соль



Филе нарежьте на кусочки, посолите и посыпьте специями. Обваляйте кусочки филе в муке и обжарьте на сковороде в смеси оливкового и сливочного масла. Затем влейте сливки, перемешанные с сахаром, и тушите, помешивая, до полной готовности куриного филе.



Гуляш *в сливочно-томатном соусе*

- 500 г свинины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 1 ч. ложка меда
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 стакан сливок жирных
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 1 ч. ложка перца красного острого молотого
- 2 листа лавровых
- масло растительное
- соль
- специи
- зелень

Лук и морковь мелко нарежьте и выложите в казан тушиться на растительном масле до мягкости. Добавьте специи, красный перец и лавровый лист. Перемешайте. Добавьте нарезанную на кусочки свинину. Сбрызните все лимонным соком. Добавьте томатную пасту и мед. Перемешайте и залейте водой так, чтобы она покрывала мясо. Тушите под крышкой до готовности мяса минут 35. Затем влейте 1 стакан сливок, доведите до кипения, добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль и мелко нарезанную зелень. Через 5 минут снимите казан с огня и оставьте блюдо томиться под крышкой еще 10–15 минут.

Картофельные ньоки *со шпинатом и сыром*

- 500 г картофеля молодого
- 300 г шпината свежего или замороженного
- 100 г сыра
- 100 г муки
- 2 яйца
- соль
- перец
- масло растительное



Отварите очищенный картофель до готовности, а затем истолките его в пюре. Шпинат разморозьте и отожмите от воды. Толченый картофель смешайте со шпинатом. Посолите, поперчите, добавьте 2/3 сыра, яйца, муку и тщательно все вымесите. На ладонь выложите ложечку картофельной смеси, сформируйте плоскую лепешку, в центр которой выложите немного тертого сыра, защипните края и сформируйте шарик. Готовые ньоки обжарьте на растительном масле. Подавайте горячими.

Рецепт и фото:
Суркова Анна, г. Волгоград

Бефстроганов

- 800 г филе говяжьего
- 1 луковица средняя
- 5 ст. ложек масла сливочного
- 1,5 стакана сметаны
- 3 ст. ложки пасты томатной
- 1 ст. ложка муки
- 0,5 стакана бульона мясного или воды
- соль
- перец

Мясо нарежьте на толстые куски и отбейте с двух сторон. Затем нарежьте мясо небольшими брусочками, уложите в миску, посыпьте солью и перцем, накройте крышкой и оставьте на 1–1,5 часа. Лук мелко нарежьте и обжарьте с добавлением 1 ст. ложки сливочного масла в течение 2–3 минут. Для приготовления соуса всыпьте муку в разогретую сковороду, дождитесь, когда ее цвет станет кремовым, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла, быстро размешайте и снимите с плиты. Затем разведите соус бульоном или водой, добавьте перец и соль по вкусу, верните на плиту и доведите до кипения. Мясо обжарьте на сковороде с 3 ст. ложками сливочного масла. Затем влейте соус. Добавьте сметану, томатную пасту и обжаренный лук. Перемешайте и доведите до кипения. После этого готовьте еще 2–3 минуты, помешивая, а затем снимите сковороду с огня.

Рецепт и фото:
Дарья Азикова, г. Семёнов

Куриное филе *в сметанном соусе с грибами*



- 600 г филе куриного
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 200 г сметаны
- 150 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- соль
- перец
- приправа для птицы

Грибы нарежьте и обжарьте на сливочном масле до готовности. Посолите и поперчите. Вместо свежих грибов можно использовать консервированные шампиньоны, их не нужно жарить. Куриное филе разрежьте вдоль пополам и слегка отбейте. Выложите куриные грудки в смазанную маслом форму. Посолите, поперчите, посыпьте приправой. Сверху выложите обжаренные шампиньоны. Лук нарежьте тонкими полукольцами и разложите сверху. Сметану смешайте с пропущенным через пресс чесноком и выложите поверх лука. Посыпьте все тертым сыром. Запекайте блюдо в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 минут.

Куриное филе под овощной шубкой

- 2-3 филе куриных
- 1 морковь крупная
- 1 луковица крупная
- 100 г сыра
- масло растительное
- мука
- специи для курицы
- соль



Филе вымойте и высушите при помощи бумажных полотенец. Каждое филе разрежьте пополам и отбейте. Морковь натрите на терке, луковицу мелко нарежьте. Овощи обжарьте на растительном масле. В тарелку насыпьте немного муки, добавьте соль и специи по вкусу. Обваляйте кусочки мяса в муке и обжарьте с двух сторон до готовности. На готовое мясо сверху выложите обжаренные овощи. Затем посыпьте тертым сыром и накройте сковороду крышкой. Через 10 минут блюдо будет готово.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы



Курица с ароматным маслом

- 1,5 кг курицы
- 125 г масла сливочного
- 1 горсть зелени тархуна (эстрагона)
- цедра 1 апельсина
- соль
- перец

Разотрите сливочное масло с мелко нарубленной зеленью тархуна и тертой цедрой апельсина. Посолите и поперчите по вкусу. Положите тушку курицы на спинку и поднимите кожу вокруг шеи. Аккуратно отделите пальцами кожу от грудки. Можно также отделить кожу от ножек и бедрышек. Распределите ароматизированное масло под кожей. Запекайте курицу в разогретой до 200 °С духовке в течение 1 часа 20 минут, часто поливая курицу соком. В течение первых 40 минут запекания держите курицу под фольгой, чтобы кожа не подгорела.

Рецепт и фото:
Дарья Азикова, г. Семенов

Фрикадельки в сливочном соусе

- 400 г фарша мясного
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ч. ложка паприки
- 200 мл сливок 10%
- 1-2 ст. ложки масла раститиельного
- соль
- перец



Морковь натрите на терке, лук нарежьте кубиками. Обжарьте морковь и лук на растительном масле до прозрачности лука. Фарш посолите, добавьте зажарку, молотую паприку и перец. Вымесите фарш руками. Сформируйте из фарша фрикадельки. В кастрюльке вскипятите подсоленную воду и опускайте в нее поочередно фрикадельки на 1–2 минуты. Выложите фрикадельки в форму для запекания. Смешайте сливки с 1 стаканом бульона, в котором варились фрикадельки, и залейте фрикадельки в форме полученной смесью. Прикройте форму фольгой и запекайте фрикадельки в сливочном соусе в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. Затем фольгу снимите, а фрикадельки подавайте с любимым гарниром и свежими овощами, полив соусом.

Куриный *кебаб*



- 1 кг филе куриного
- 200 г сыра твердого
- 2 стручка перца красного сладкого
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- паприка
- соль

Филе пропустите вместе с луком через мясорубку. Добавьте соль, паприку, нарезанный кубиками сыр и мелко нарезанный красный перец. Тщательно вымесите и положите полученный фарш на 30 минут в холодильник. Затем сформируйте кебабы, нанижите их на деревянные палочки, вымоченные в воде, и отправьте в разогретую до 180 °C духовку на 35 минут.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Овощной *«Эдем»*

- 300 г кабачков
- 2 луковицы
- 2 перца болгарских
- 3 помидора
- 1 морковь крупная
- 100 г сыра твердого
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1 пучок зелени
- соль
- перец

Кабачок очистите, удалите семена. Кабачок, лук, морковь и помидоры нарежьте тонкими полукольцами. Перец нарежьте тонкими полосками. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Выложите в форму овощи слоями, посолив и поперчив каждый слой. Запекайте 15 минут при температуре 200 °C. Затем выньте, посыпьте нарубленной зеленью и полейте соусом из слегка взбитых яиц с молоком, солью и перцем. Посыпьте все тертым сыром и поставьте в духовку еще на 7–10 минут.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Картофельный гратен *со сливками*





- 700 г картофеля
- 500 мл сливок
- 150 г сыра твердого
- 3 зубчика чеснока
- 10 г масла сливочного
- 1 ч. ложка ореха мускатного
- 2 щепотки перца черного
- 2 щепотки соли

Чеснок очистите и нарежьте тонкими пластинками. В кастрюлю налейте сливки. Добавьте нарезанный чеснок, мускатный орех, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня. Картофель очистите и нарежьте тонкими пластинками. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом. Картофель аккуратно выложите слоями, имитируя чешую и поливая картофель сливочным соусом. Залейте верхний слой картофеля оставшимся соусом и отправьте форму в разогретую до 180 °C духовку на 35–45 минут. Затем выньте форму, посыпьте картофель тертым сыром и отправьте в духовку еще на 5–10 минут.

Свинина с грибами *под сырной корочкой*



- 1 кг свинины
- 5 луковиц
- 400 г грибов
- 4 зубчика чеснока
- 200 г сыра твердого
- 50 г масла сливочного
- 100 г сметаны
- 50 г майонеза
- 0,5 стакана вина белого сухого
- приправа «Итальянские травы»
- соль
- перец

Свинину нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите и поперчите. Смажьте противень сливочным маслом, влейте вино и выложите половину нарезанного лука. Сверху выложите свинину. Параллельно на масле обжарьте нарезанные грибы. Присыпьте свинину специями, а сверху поместите кольца оставшегося лука. На лук выложите обжаренные грибы и пропущенный через пресс чеснок. Смешайте сметану и майонез. Полейте полученной смесью мясо. Присыпьте мясо тертым сыром и поставьте запекаться в духовку при температуре 190 °С. Запекайте до хрустящей корочки.



Запеканка *с фаршем и макаронами*

- 0,5 кг фарша свино-говяжьего
- 400 г макарон
- 2 луковицы
- 100 г сыра твердого
- 2 стакана молока
- 2 яйца
- масло растительное
- соль
- специи

Макароны отварите почти до готовности в подсоленной воде, а затем откиньте на дуршлаг. Лук мелко нарежьте, сыр натрите на терке. Яйца размешайте в миске с молоком, слегка посолите и добавьте специи по вкусу. Лук обжарьте с добавлением растительного масла. Добавьте к луку фарш и обжаривайте еще минуты 3, помешивая. В смазанную маслом форму для выпечки выложите половину макарон, фарш с луком и вторую половину макарон. Посыпьте сыром и залейте яично-молочной заливкой. Отправьте запеканку в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

Печень, тушенная *в сметанном соусе*

Печень нарежьте на кусочки и выложите в разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Посолите, поперчите и обжарьте в течение 2 минут, помешивая. Лук нарежьте тонкими полукольцами или мелкими кубиками, морковь натрите на терке. Добавьте лук и морковь к печени и обжаривайте, помешивая, еще пару минут. Затем добавьте сметану и 0,5 стакана воды. Перемешайте, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите до готовности. Подавайте с рисом, гречкой, пюре или макаронами.



- 500 г печени куриной
- 300 г лука репчатого
- 150 г моркови
- 200 г сметаны
- 0,5 ч. ложки перца черного
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки масла растительного



- 0,5 л кефира
- 3 яйца
- 200 г маргарина
- 4 стакана муки
- 2 стакана сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 горсть изюма
- 2 щепотки корицы
- 2 ч. ложки какао
- 1 пакетик разрыхлителя
- молоко сгущенное
- пудра сахарная

Ароматные *домашние кексики*

Влейте в большую миску кефир. Добавьте яйца, растопленный маргарин, всыпьте сахар, муку и разрыхлитель. Перемешайте все до однородности. По вкусу добавьте какао, корицу, изюм и ванильный сахар. Разложите тесто по формочкам и выпекайте в разогретой до 180 °C духовке до готовности. Смажьте верх кексиков сгущенкой и посыпьте сахарной пудрой или разноцветной посыпкой.

Рецепт и фото:
Дарья Азикова, г. Семёнов



- 400 г теста слоеного
- 2 луковицы белых
- 1 луковица красная
- 50 г масла сливочного
- 100 мл сливок 10 %
- 100 г сыра
- 1 яйцо
- соль
- перец

Сырно-луковый *пирог*

Лук нарежьте полукольцами и потушите на сливочном масле до мягкости. Затем посолите, поперчите, влейте сливки, добавьте тертый сыр, потушите 5 минут и остудите. Слоеное тесто нарежьте, разомните руками и немного вымесите. Разделите тесто на 2 неравные части. Большую часть раскатайте и уложите в смазанную растительным маслом форму. Сверху выложите начинку. Меньшую часть раскатайте в круглый пласт и проделайте в нем круглые отверстия разного размера, имитируя дырки в сыре. Накройте «дырявым» пластом начинку и защипните края пирога. Из остатков теста слепите мышку и украсьте ею пирог. Смажьте пирог яйцом и отправьте в разогретую до 200 °C духовку на 30–35 минут.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Торт *куриный*



Куриное филе отварите до готовности и нарежьте на мелкие кусочки. Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, посолите и поперчите. Вареную морковь нарежьте кружочками, вырежьте из кружочков цветочки ножницами или формочкой и уложите их на дно формы, смазанной растительным маслом. Сверху выложите курицу с поджаренным луком. Яйца взбейте с солью и молоком. Остывший подсоленный вареный рис выложите ровным слоем на курицу и залейте яично-молочной смесью. Отправьте форму в разогретую до 180 °C духовку. Готовьте до загустения массы. Затем переверните торт на блюдо и выньте из формы. Украсьте веточками петрушки, зеленым горошком, полосками перца и майонезом.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

- 1 кг филе куриного
- 2 луковицы
- 2 моркови вареных
- 2 стакана риса вареного
- 6 яиц
- 2 ст. ложки молока
- соль
- перец
- веточки петрушки
- полоски перца красного
- майонез
- горошек зеленый



- 6 яиц
- 280 г сахара
- 60 г муки
- 2 ст. ложки крахмала
- 1 банка молока сгущенного
- 150 г масла сливочного
- 3 ч. ложки какао
- 1 горсть смородины
- 20 г желатина
- 1 пачка ванилина
- 1 ст. ложка мака
- лимонная кислота на кончике ножа
- сок ягодный

Бисквитное пирожное *с нежным суфле*

Для приготовления бисквита отделите белки трех яиц от желтков. Взбейте белки с 50 г сахара в крепкую пену при помощи миксера. Желтки с 50 г сахара и ванилином также взбейте в кремообразную массу. Смешайте белковую и желтковую массы, аккуратно вмешивая белки. Добавьте просеянную муку с крахмалом. Тесто разделите на 2 части. В одну из них аккуратно вмешайте просеянное какао. Противень застелите бумагой для выпечки. Выдавите из кондитерского шприца (мешка) полосками сначала белое тесто, а затем и тесто с какао. Выпекайте в течение 10–15 минут в разогретой до 170 °С духовке. Выложите испеченный бисквит на полотенце, сверните рулетом, накройте другим полотенцем и дайте остыть. Чтобы в дальнейшем бисквит не ломался, он должен остывать в свернутом виде. Для приготовления суфле взбейте 3 яичных белка, постепенно добавляя лимонную кислоту. Замочите желатин, дайте набухнуть. Отдельно в миске взбейте сливочное масло, постепенно добавляя сгущенное молоко. В набухший желатин добавьте сахар и растопите его, не доводя до кипения. В белки добавьте остывший желатин, продолжая медленно взбивать. Затем добавьте взбитое масло со сгущенкой, немного ягодного сока для цвета и ягоды смородины. Нарежьте бисквит на полоски длиной, равной окружности стенок формочек (можно использовать чашки цилиндрической формы), и выложите по краю. Цилиндрики поставьте на бумажную подложку. Выложите суфле в бисквитные формочки. Поставьте в холодильник до полного застывания.

Рецепт и фото:
Суркова Анна, г. Волгоград



- 150 мл молока
- 2 яйца
- 0,5 ч. ложки корицы
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 5 черствых ломтей хлеба

Торрихас

Смешайте яйцо с молоком и корицей. Обмакните черствый хлеб в кляр, пропитайте им хлеб с обеих сторон. На сковороде растопите масло и обжарьте тосты с двух сторон до золотистости.

Молочный кисель *с конфитюром*

- 400 мл молока
- 4 ст. ложки сахара
- 1,5 ст. ложки крахмала картофельного
- 1 пакетик сахара ванильного
- конфитюр или джем



В кастрюльку влейте 200 мл молока, добавьте сахар и ванильный сахар. В отдельной миске разведите крахмал в 200 мл молока. Молоко с сахаром доведите до кипения. В горячее молоко влейте тонкой струйкой разведенный крахмал, постоянно помешивая. Доведите молочный кисель до кипения при помешивании, а затем сразу снимите с огня. Накройте кастрюлю с киселем крышкой и остудите до комнатной температуры. На дно стаканчиков выложите по паре ложечек конфитюра. Разлейте кисель по стаканчикам и подайте к столу.



Тыквенный хлеб *на сыворотке*

- 500 г тыквы
- 300 мл сыворотки молочной
- 2 ч. ложки дрожжей сухих
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка сахара
- 30 г масла сливочного
- 500 г муки
- 50 г семечек тыквенных

Сыворотку подогрейте, добавьте сахар и дрожжи. Перемешайте, накройте салфеткой и оставьте на 10 минут. Тыкву натрите на мелкой терке. Сливочное масло растопите на водяной бане и остудите. Соедините подошедшие дрожжи, тертую тыкву, сливочное масло и соль. Добавьте просеянную муку и замесите тесто. Поставьте его в теплое место на 1 час. Затем выложите тесто в смазанную растительным маслом форму и поставьте для подъема в теплое место на 20 минут. Верх хлеба смажьте подсахаренной водой и посыпьте тыквенными семечками. Поставьте хлеб в разогретую до 200 °C духовку на 35–40 минут.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Домашний пирог *на творожном тесте*

- 200 г творога
- 1 яйцо
- 1,5 стакана муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 3 помидора
- 3 луковицы
- 2 картофелины
- 200 мл сливок
- 200 г сыра
- 0,5 ч. ложки базилика сушеного
- 3 зубчика чеснока
- масло растительное
- соль

Из муки, творога, яйца и разрыхлителя замесите однородное эластичное тесто и уберите его в холодильник на 30 минут. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры нарежьте половинками кружочков, а затем слегка припустите на сковороде вместе с базиликом. Картофель отварите в подсоленной воде до полуготовности и нарежьте кубиками. Сыр натрите на терке, смешайте со сливками и пропущенным через пресс чесноком. Тесто раскатайте в форме, сделав бортики. Равномерно выложите на тесто лук, затем помидоры и картофель. Залейте все сырной смесью. Выпекайте в разогретой до 180 °C духовке до готовности.

Рецепт и фото:
Дарья Азикова, г. Семёнов

Яблочный песочный пирог *с творожным кремом*

Всыпьте в миску 2 стакана муки и еще 0,25 стакана муки. Добавьте 200 г размягченного сливочного масла, соду, соль и разотрите все руками в крошку. Добавьте 1 яйцо и замесите мягкое, не крошащееся и не прилипающее к рукам тесто. Смажьте противень растительным маслом и выложите на него размятое тесто. Весь творог протрите через дуршлаг, добавьте 1 яйцо и перемешайте. Добавьте 0,5 стакана сахара и 2 ст. ложки манки, перемешайте. Распределите полученный творожный крем по песочному коржу.



Яблоки очистите, натрите на крупной терке, посыпьте корицей и распределите поверх творожного крема. Разотрите 100 г размягченного сливочного масла с 0,5 стакана сахара. Добавьте 3 ст. ложки муки и снова разотрите. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте. Посыпьте пирог полученной крошкой и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 40–45 минут.

- 2,5 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 300 г масла сливочного
- 500 г творога
- 6-7 яблок
- 2 яйца
- 1 стакан сливок жирных
- 6-10 ст. ложек овсяных хлопьев «Геркулес»
- 2 ст. ложки крупы манной
- 0,25 ч. ложки корицы
- 0,3 ч. ложки соды
- 0,3 ч. ложки соли
- масло растительное



Пицца на кефире

На 3 пиццы:
Для теста:
- 250 мл кефира
- 2 яйца
- 2 ст. ложки масла растительного
- 680 г муки
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,5 ч. ложки соды

Для начинки:
- 400 г салями
- 1 банка перца консервированного
- 3 луковицы
- 300 г сыра твердого
- паста томатная или соус
- масло оливковое
- орегано
- базилик

В миске смешайте кефир комнатной температуры, растительное масло и яйца. Взбейте массу венчиком, добавьте соль и соду, тщательно размешайте. Добавьте большую часть просеянной муки и размешайте тесто ложкой. Подсыпайте муку, пока тесто не станет гуще, продолжая месить руками. Оставьте нелипкое тесто на 15–20 минут и займитесь приготовлением начинки. Лук нарежьте полукольцами, перец – полосками, колбасу – кружочками. Разделите тесто на 3 части. Каждую часть раскатайте в тонкую лепешку. Перенесите лепешки на пергамент на противне. Смажьте каждую лепешку оливковым маслом и томатным соусом. Сверху разложите колбасу, перец и лук. Посыпьте все пиццы базиликом и орегано, а также тертым сыром. Выпекайте пиццы поочередно в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут.



Сырники с манкой

- 200 г творога
- 2 ст. ложки крупы манной
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сахара
- 5 г разрыхлителя
- 1 щепотка соли
- 50 г муки
- масло растительное

Творог разомните и смешайте с манкой. Добавьте сахар, разрыхлитель и яйцо. Перемешайте и оставьте на 30 минут для набухания манки. Насыпьте в плоскую тарелку муку. При помощи столовой ложки выкладывайте в тарелку с мукой творожную массу, обваливайте, формируйте сырники и обжаривайте их на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Готовые сырники подавайте с вареньем, ягодами или сметаной, по желанию присыпав сахарной пудрой.

Блинчики без муки

- 300 мл ряженки или кефира
- 2 яйца
- 100 г крупы манной
- 100 г геркулеса мелкого
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соды
- 3 ст. ложки масла растительного



Кефир или ряженку влейте в миску. Добавьте манную крупу и геркулес, перемешайте, накройте салфеткой и оставьте на 2 часа. Когда манка с геркулесом набухнут, добавьте яйца, сахар, соду и соль. Слегка взбейте венчиком. Если тесто будет слишком густым, добавьте немного молока. Влейте растительное масло, перемешайте. На разогретой сковороде выпекайте блинчики с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте с вареньем или сметаной.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Айран *из йогурта*

- 500 мл йогурта натурального
- 5–6 кубиков льда
- 1–2 зубчика чеснока
- 0,5 пучка укропа
- 500 мл воды минеральной или кипяченой
- соль



В чаше блендера смешайте йогурт с водой. Добавьте соль, лед и очищенные зубчики чеснока. Всыпьте мелко нарезанную зелень укропа. Взбейте все ингредиенты с помощью блендера. Разлейте айран по красивым стаканам и подавайте.

Горячий молочный *шоколад*



- 1 л молока
- 200 г шоколада молочного
- 2–3 ст. ложки крахмала картофельного

Налейте в стакан молоко и добавьте в него крахмал. Перемешайте до растворения крахмала. Остальное молоко налейте в кастрюлю и поставьте на маленький огонь. Добавьте шоколад и помешивайте до растворения шоколада. Затем перелейте молоко с крахмалом в шоколадное молоко в кастрюле. Тщательно перемешайте и подержите на огне, помешивая, до легкого загустения. Разлейте молочный шоколад по чашкам.

Кофе *с молоком и коньяком*

- 1 ст. ложка кофе
- 20 мл коньяка
- 20 мл молока
- сахар



Насыпьте в турку 1 ст. ложку кофе и налейте 160 мл воды. Поставьте турку на огонь, доведите до кипения. Приподнимите турку над конфоркой, дождитесь опускания пены и снова поставьте на огонь. Когда пена снова поднимется, снимите турку с огня, дождитесь опускания пены и верните на огонь. И в третий раз проделайте то же самое. Затем кофе в турке немного остудите и, процедив, перелейте в чашку. Добавьте сахар, влейте молоко и добавьте коньяк. Перемешайте и подавайте.

Коктейль *с бананом и коньяком*



- 1 банан
- 250 г мороженого сливочного
- 2–4 ч. ложки коньяка
- 0,5 стакана молока

Налейте в чашу блендера молоко и положите немного мороженого. Взбейте. Продолжая взбивать, по частям добавьте мякоть банана и оставшееся мороженое. Когда масса станет однородной, аккуратно влейте коньяк и еще раз взбейте.

Молочный коктейль *со вкусом капкейка*

- 0,5 стакана молока
- 200 г мороженого
- 1 кексик
- сливки взбитые

Молоко, мороженое и кекс взбейте в блендере до однородной воздушной массы. Разлейте коктейль по бокалам, сверху выложите слой взбитых сливок.



Ряженка *домашняя*



- 1 л молока
- 2 ст. ложки сметаны 20%

Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и потомите молоко около 1 часа, после чего снимите кастрюлю с огня и остудите до теплого состояния. Добавьте к молоку сметану, перемешайте. Накройте кастрюлю с заготовкой полотенцем и оставьте в теплом месте на 8–9 часов. Затем разлейте ряженку по баночкам и храните в холодильнике.

Чай *с молоком и корицей*

- 2 ч. ложки чая черного
- 1 палочка корицы
- 0,25 стакана молока топленого
- сахар

Заварите крепкий черный чай: 2 ч. ложки черного чая на 0,75 стакана горячей воды. Добавьте палочку корицы и дайте заварке настояться. Подогрейте молоко. Большую толстостенную чайную чашку ошпарьте кипятком. Налейте в чашку горячее молоко, а затем аккуратно влейте чай. Добавьте сахар по вкусу.



Сливочный ликер *«Бейлис»*



- 0,5 л водки
- 1 банка молока концентрированного
- 1 стакан сахара
- 1,5 ст. ложки кофе растворимого
- ванилин

Все ингредиенты, кроме водки, смешайте и доведите до кипения, но не кипятите. Остудите смесь и влейте в нее водку, перемешайте. Перелейте в бутылку, храните в холодильнике.

Наши авторы



Дарья Азикова



Татьяна Владимирова



Римма Иванова



Анна Суркова





Читатели, приславшие в редакцию свои фирменные рецепты и фото блюд, получают в подарок по флакону жидкости для мытья посуды, овощей и фруктов **BIO-CARE** из серии безопасных и экологичных средств для дома **BioMio**. Специальная формула с экстрактом хлопка и натуральными эфирными маслами обеспечивает мягкое и деликатное действие на кожу рук. Экологичность всех продуктов BioMio подтверждена сертификатом «Листок жизни».

Присылайте и вы свои рецепты, качественные фото блюд (не менее трех), а также свои портреты по адресу: **cooking@konliga.ru** с пометкой «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Лучшие рецепты опубликуем в журнале, а их авторов отметим ценными призами!

КОНЛИГА МЕДИА

«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»
№ 11 (54) ноябрь 2017
Главный редактор Елена Геннадьевна КОЖУШКО
Над номером работали: Ирина ТРУБАЧЕВА, Ирина ХАМЗИНА
Дизайн и верстка Digraf.ru

Генеральный директор Максим ЗИМИН
Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА» Телефон/факс (495) 775-14-35

Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер Ирина КОРОСТЫЛЕВА
Отдел препресс Алексей БУБНОВ

Учредитель и издатель АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5, АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес издателя и редакции 105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й эт.
Телефон (495) 775-14-35

Отдел мелкооптовой продажи Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства www.konliga.ru
Онлайн-магазин издательства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА», 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11 **факс** (4942) 49-15-10
Заказ №3854-17
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации – ПИ № ФС77-64865 от 10.02.2016
Информационная продукция для детей 12+.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».
Подписка Индекс 04064 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет: 17.10.2017
Дата начала продаж: 23.10.2017
Импортер в Республику Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, офис 123. Тел. + 375-17-331-94-27 (41).

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Фото на обложке и внутри журнала: Shutterstock.com

ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ практикум ~ И ~ ПРИГОТОВЬ в соцсетях!





Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!


Facebook: **facebook.com/kpraktikum**


Вконтакте: **vk.com/k_praktikum**


Одноклассники: **odnoklassniki.ru/kpraktikum**


ЖЖ: **k-praktikum.livejournal.com**



Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет.

Фото: Shutterstock.com





Дорогие читатели!

в 2017 году

спецвыпуски журнала

ПРИГОТОВЬ

выходят

каждый месяц.

Тема декабрьского

номера

«Новогодний стол»

Ищите его в продаже

с 20 ноября.



